

VOLARE ^{in alto}

il coaching: per far decollare la tua mente

Il coach aiuta a strutturare piani di azione concreti e realizzabili, mirati al raggiungimento di risultati nel minor tempo possibile, per acquisire sicurezza attraverso la consapevolezza delle proprie azioni. Avvalendosi di modelli di riferimento, favorisce le persone a prendere coscienza definendo obiettivi e strategie migliori ed eliminando ostacoli che spesso sono solo mentali.

PER TUTTE LE TUE DOMANDE SCRIVI A: flyupcoaching@gmail.com publicheremo la tua lettera con la risposta mensilmente in questa rubrica

1 Ciao, ho da poco concluso gli studi universitari (mi sono laureato in economia del commercio internazionale), ho 27 anni e da poco ho iniziato il mio primo lavoro: sono impegnato con un'agenzia immobiliare ed è un lavoro che mi piace molto. Però quotidianamente sono a contatto con molte persone il che mi causa un forte disagio. Da qualche tempo infatti non sopporto più il contatto con la gente: anche una stretta di mano per me è un problema. Sento di rifiutare chiunque. Cosa potrei fare? - **CLAUDIO** -

CLAUDIO,

ho ricevuto la tua mail: sono veramente contento che tu abbia trovato un lavoro che ti piace molto, perché non tutti possono permettersi di dirlo! **Certamente, lavorando in un'agenzia immobiliare, essere a contatto con tante persone è una prerogativa del lavoro stesso.**

Voglio che tu prenda carta e penna e che tu scriva tutti gli aspetti che ti piacciono del tuo lavoro, ponendoti questa domanda: **"cosa mi piace specificatamente del mio attuale lavoro?"**

Questo ti aiuterà a percepire se il tuo lavoro è veramente quello che vuoi.

Se lo desideri come tu dici, sarà il caso che focalizzi cosa fare per superare questo momento di forte disagio.

Poi, per quanto riguarda la sensazione del **sentire di rifiutare chiunque**; poni la domanda **"senza di rifiutare proprio tutti o alcune persone?"** Scrivi chi intendi tu per chiunque e in quali circostanze questo evento si manifesta. Questo ti permetterà di identificare con esattezza la tipologia dei comportamenti delle persone che ti mettono a disagio.

Le risposte che ne derivano ti accompagnano nella fase successiva che ha lo scopo di trovare le **opzioni comportamentali che potrai adottare per evitare il manifestarsi del problema**, la domanda che potrai formulare è la seguente "cosa voglio fare io per accettare il contatto con le persone?" e "cosa voglio evitare di fare rispetto a quello che sto facendo in merito a questo problema?"

Stilate queste opzioni, dà loro un ordine di importanza, dei tempi di attuazione con un inizio e un termine ben definiti per poter valutare via via il successo dei tuoi comportamenti.

Nel caso si dovessero presentare degli ostacoli per il raggiungimento dell'obiettivo, avere più opzioni sarà un vantaggio, questo ti **permetterà di aggiustare il tiro e di avere altre strade da percorrere per arrivare alla meta con successo.**

Un'altra possibilità è quella di avvalerti dell'aiuto di un coach, il quale con la sua professionalità ti può accompagnare in breve tempo alla soluzione del caso.

A presto.

2 Ho 34 anni e finora ho lavorato come commessa per un negozio di abbigliamento (lavoro che svolgo da 12 anni). Questa settimana ho ricevuto una nuova proposta lavorativa, molto interessante e adatta alla mia personalità: dovrei lavorare come standista per un importante polo fieristico, ma si tratta di un lavoro poco sicuro, poiché dovrei comunque affrontare un

periodo di prova. Mio marito mi suggerisce di rischiare, perché comunque lui guadagna bene, ma io amo essere indipendente. Dovrei lasciare un lavoro che non mi appassiona più ma che comunque è stabile e mi dà di che vivere per l'idea allettante del cambiamento? - **CARLA** -

CARA CARLA,

ritengo che tu sia una persona molto fortunata in quanto dicendomi che tuo marito ti suggerisce di rischiare (rischiare non è solo di segno negativo ma anche positivo, rischiare di sbagliare o rischiare di far giusto) vuol dire che ti sostiene, dimostrandoti stima, riconoscendo quelle abilità che ti potranno aiutare nella nuova professione.

Lui, per questa decisione, è sicuramente un tuo **Alleato, come tale potrebbe diventare ulteriormente il tuo consigliere di fiducia** e di questo ne puoi solo che beneficiare confidandoti con lui e sottoponendogli i tuoi dubbi e le tue certezze.

Ci scrivi che il tuo **attuale lavoro non ti appassiona più**, definisci **l'idea del cambiamento allettante** e che **ami essere indipendente**.

A tal proposito vorrei che tu ti rispondessi a queste domande: **"sarai più dipendente nel tuo lavoro attuale, o nel lavoro che ti hanno proposto?"**; e ancora "rinunciando a questa opportunità come ti sentirai nell'averla rifiutata?"

In tutta franchezza la mia impressione è che tu la decisione l'abbia già presa e questo si nota quando scrivi che la nuova proposta lavorativa è **molto interessante e si adatta alla tua personalità**.

Guardati dentro le risposte già ce le hai!

3 **Salve sono una madre, casalinga, di 48 anni e ho un problema con mio figlio più piccolo: ha 16 anni e non si impegna costantemente negli studi. Spesso è svogliato e non interessato alla scuola. Capisco che alla sua età studiare non sia il primo pensiero, ma in questo modo sta rischiando l'anno. Se gli dico qualcosa reagisce in modo aggressivo. Mio marito è talmente impegnato con il lavoro che quando arriva a casa la sera non ha certo tempo di discutere, nonostante il ruolo del padre forse potrebbe risultare significativo. Come posso fargli capire che lo studio è fondamentale?** - **MARIA** -

CLAUDIO,

mi permetto di darti del tu perché nella mia rubrica desidero venga fatto, questo mi aiuta a sentirmi più vicino a chi mi segue.

All'età di tuo figlio lo studio non sempre è il primo pensiero, è risaputo che l'adolescenza può essere un periodo della vita molto burrascoso, che a volte si manifesta anche in forma aggressiva.

La crescita psico-fisica del giovane crea in lui dei forti cambiamenti che spesso si possono riscontrare nella perdita di interesse nella scuola, nello sport, nelle attività ricreative e nella conflittualità, soprattutto in ambito familiare.

Anch'io padre di due figli ho vissuto a volte le stesse situazioni e come genitore responsabilmente me ne sono fatto carico. In merito a quanto scrivi capisco che hai provato a parlare con tuo figlio più piccolo ma non si evince cosa esattamente tu gli abbia detto, questo nel mondo del coach è molto importante. Visto i risultati fino ad oggi conseguiti c'è necessità di percorrere strade finora non intraprese.

Pertanto vorrei che tu valutassi l'opportunità di farti aiutare sia da tuo marito che dai figli più grandi,

quest'ultimi vivendo nel mondo più vicino a loro fratello potrebbero venire molto utili. Il ruolo del padre, come dici tu, è certamente fondamentale per dei figli e in una situazione come la descrivi sicuramente necessaria.

Dalla tua, **dai per certo che lui non abbia tempo di discutere, glielo hai mai chiesto espressamente** o lo dai per scontato?

Voglio pensare che tuo marito sia attenzionato alle sorti scolastiche e comportamentali di vostro figlio e **a lui potrebbe venire riconosciuto quel carisma necessario a motivarlo.**

In poche parole usare la tecnica dei due poliziotti che interrogano l'indiziato, lui quello del duro e tu quella del buono, proprio la figura che per antonomasia è quella della madre. Immagina la tua famiglia come una squadra, dove ogni giocatore oltre alla responsabilità del suo specifico ruolo ha il dovere di aiutare il compagno in difficoltà per far sì che **lui possa dare il meglio di se stesso**. Pensa che tu in questa squadra hai la fortuna di avere l'ambito ruolo di allenatore/giocatore.

Un abbraccio.

IL NOSTRO COACH:

ENRICO BOI - COACH LIFE, COACH ESECUTIVE, CARRIER COACH

FLY UP training coaching consulting

Piazzale Cadorna, 29 - BASSANO D.G. VI

0424.228938 - 345.608883 - 347.3487674

